

Рекомендации родителям выпускников по подготовке к ЕГЭ

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- ✓ в период подготовки к экзаменам создайте дома благоприятную обстановку. Постарайтесь не критиковать ребенка, не повышать на него голос;
- ✓ не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться";
- ✓ повышайте уверенность в учениках, строя позитивные планы. Хвалите их за то, что они делают хорошо, адекватно относитесь к неудачам;
- ✓ наблюдайте за самочувствием ребенка, важно вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья ребенка, проведите профилактические мероприятия, если у ребенка есть хронические заболевания;
- ✓ контролируйте режим дня, не допускайте перегрузок, организуйте активный отдых детям;
- ✓ обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища. Не рекомендуется в период экзаменов вводить в питание новые блюда. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад, стимулируют работу головного мозга;
- ✓ предложите ребенку свою помощь. Если он просит Вас о помощи – помогите, если просит оставить в покое – оставьте;
- ✓ освободите ребенка на период экзаменов от части домашних дел;
- ✓ накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых и питание;
- ✓ в день экзамена возьмите на себя ответственность в организации пробуждения и завтрака ребенка, своевременной доставки его к месту проведения экзамена;
- ✓ проследите, взял ли Ваш ученик с собой все необходимые ему документы и письменные принадлежности (пропуск, паспорт, ручку).

ЕГЭ – серьезное испытание для выпускников. Отнеситесь к переживаниям ребенка с пониманием, поддержите его. После экзамена проанализируйте вместе ситуацию, обсудите допущенные просчеты и ошибки, похвалите за удачные решения.